



R7.1.14

河瀬小学校 保健室

2025年が始まり、早くも3週目。今年の干支は「み(へび)」です。今年も充実した1年になるように、がんばりたいことや目標を決めて、へびのようにながーく取り組むようにしましょう。努力が実を結びますように♪

てあら
手洗い、
消毒
だけじゃない！

かんせんよほう やくだ 感染予防に役立つ、あれこれ



12月に入って、滋賀県でもインフルエンザが流行し始めました。河瀬小学校でも1学期が学級閉鎖になりましたが、1月からもまだまだ感染症に注意が必要です。

かんき 換気

まど 窓やとびらを 2か所あけて、空気を流そう。

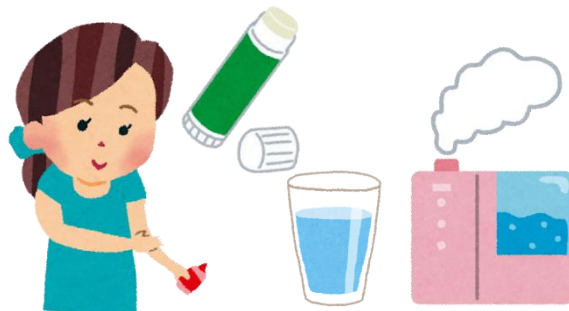
空気が通るように、
あける場所は反対側を意識してね！



ほしつ 保湿

すいぶんほきゅう 水分補給・保湿クリーム、部屋の加湿…

うるおいのある生活を！



は 歯みがき



くち なか
口の中をきれいに
することで、感染リスクが

ぶん
10分の1に!!



はなこきゅう 鼻呼吸

はな はなげ
鼻には鼻毛があり、
ほこりやウイルスを体の中に入れないようにしてくれます。
マスクのような働きがありますね！



びょうげんたい

しんにゆう

おも

かんせんけいろ

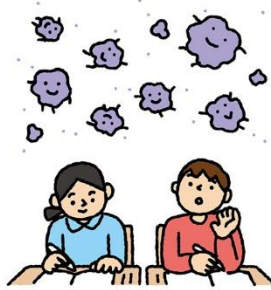
病原体がカラダに侵入する主な感染経路

飛沫感染



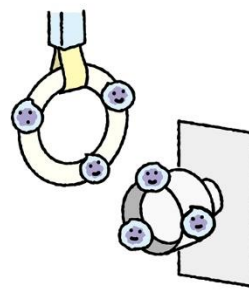
せきやくしゃみ、会話などで出た病原体を吸い込むことで感染。

空気感染(飛沫核感染)



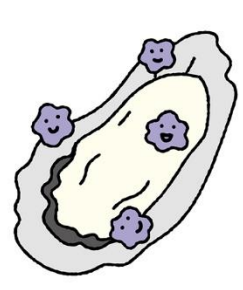
飛沫が乾燥して空気中に漂った病原体を吸い込むことで感染。

接触感染



病原体がついた場所を触り、手を介して口や鼻などから感染。

経口感染



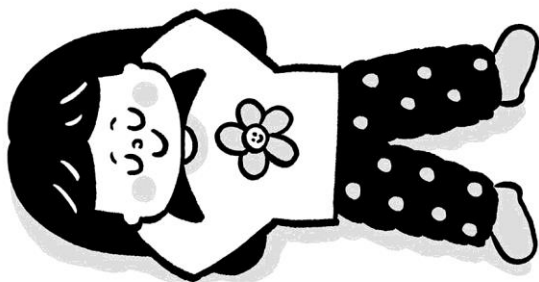
病原体がついた飲食物を加熱などせずに口にすることで感染。

体調が悪いときは、学校や習い事を思い切って休むことも大切です。
しっかり休養をとって、元気になったら学校へ来てくださいね。



「やらない」を、やってみよう！

ズボラさんでも大丈夫♪
「やらない」
健康法



健康にいいとわかっているけど、ジョギングやストレッチなどを積極的に「やる」のは、なかなか難しいもの。そんなときは、「やらない／しない」健康法を試してみてもいいかな？

- 20時以降、飲食しない
- 体を冷やさない
- トイレを我慢しない
- 夜型生活をしない

この健康法、実は心にも効くんです。たとえば、「小さなことを心配する（気にする）ことをやめる」。すると、きっと心の緊張が少しゆるみ、気持ち軽やかになるでしょう。このように、心や体の声に耳を澄まして「やらない／しない」を選択してみるのも、立派な健康法の一つです。

